

**DISEÑO GRÁFICO**  
Marketing by Design

**TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL**  
Valencia, Pérez & Echeveste Public Relations

**INFORMACIÓN DE CONTACTO**  
La Campaña Latina 5 al Día de California  
Departamento de Servicios de Salud de California  
Sección de la Prevención del Cáncer y la Nutrición  
P.O. Box 942732, MS-7204,  
Sacramento, CA 94234-7320

1-888-EATFIVE (1-888-328-3483)  
[www.ca5aday.com](http://www.ca5aday.com)



**HOW TO**   
**USE YOUR**  
**TOOLBOX**



**CÓMO**  
**USAR LAS**  
**HERRAMIENTAS**

Welcome to the *5 a Day* and Physical Activity Toolbox for Community Educators! The California Latino *5 a Day Campaign* developed the *Toolbox* so that you and other community educators can easily teach Latino adults about eating 5 to 9 servings of fruits and vegetables and engaging in at least 30 minutes of physical activity every day. Each item in the *Toolbox* was tested with the Latino community to make sure it fits the culture and language well. Although the *Toolbox* is geared toward Latino adults, many of the components can be used with other adult audiences.



## The Toolbox contains four components.

### 1. The 5 a Day and Physical Activity Guide for Community Educators.

The English- and Spanish-language *Guide* is the centerpiece of the *Toolbox*. The *Guide* contains seven easy-to-implement nutrition lessons, a community empowerment lesson, six fun physical activity lessons, reproducible educational handouts, brochures, evaluation tools, and resources.

#### SECTIONS 1 THROUGH 3 - LESSONS

The nutrition, community empowerment, and physical activity lessons are designed to increase awareness and knowledge of fruit and vegetable and physical activity recommendations; build self-confidence and skills so that fruit and vegetable consumption and physical activity are easy to do; strengthen social support for these behaviors from family, friends, and neighbors; and empower adults to advocate for environmental changes that make fruits and vegetables and physical activity opportunities more available in their community. Each lesson contains learning objectives, a list of materials, step-by-step instructions, and expansion ideas. The lessons can be easily modified to meet the needs of your participants, while the expansion ideas provide suggestions on how to extend the primary lessons. Each lesson can also be photocopied for your participants so that they can conduct the activities at home or in small group settings.

#### SECTION 4 - HANDOUTS AND BROCHURES

The educational handouts support the lessons that you will conduct with your participants and serve as reminders of what your participants have learned during their educational experience. The brochures, entitled *Eat 5 A Day The California Way* and *Be Active Your Way*, provide practical information, recipes, and physical activity suggestions that will encourage behavior change.

#### SECTION 5 - EVALUATION TOOLS

There are two evaluation tools in the *Guide*. First, the *Quick Nutrition and Physical Activity Quiz* measures your participants' knowledge of fruit and vegetable and physical activity recommendations, the health benefits of fruit and vegetable consumption and physical activity, and

fruit and vegetable serving sizes. The *Quiz* can be administered before and after you conduct a lesson to measure improvements in your participants' knowledge. You may also want to add new questions to the *Quiz* or create your own evaluation tool to assess skill development and your participants' understanding of the advocacy process. Second, the *Toolbox Usage and Evaluation Survey* enables the *California Latino 5 a Day Campaign* to understand your use of the *Toolbox*, as well as obtain your feedback on the quality and usefulness of this educational kit. Instructions on how to complete and submit the survey are provided in the survey form.

### SECTION 6 - RESOURCES

English- and Spanish-language *Serving Size* posters and two resource books are included in the *Guide*. The *Serving Size* posters can be used as visual aids for several nutrition lessons.



Dr. Richter's *Fresh Produce Guide* contains useful information on fruit and vegetable selection, storage, and seasonal availability. The *Fresh Produce Guide* supports several nutrition lessons and enhances your background knowledge. The Produce for Better Health Foundation's *The Health Benefits of Fruits and Vegetables, A Scientific Overview for Health Professionals* provides a summary of research on fruit and vegetable consumption and its association with chronic disease risk reduction.

#### **2. A 20-minute Spanish-language educational video, entitled *Love is Conquered by Food*.**

The educational video uses a telenovela-style comedy to illustrate the importance of eating a diet that is rich in fruits and vegetables and doing physical activity every day.

#### **3. Five decks of 5 a Day and physical activity playing cards.**

The English- and Spanish-language playing cards are used to support several lessons in the *Guide*.

#### **4. A music CD, entitled *Living the 5 a Day Way*.**

The English- and Spanish-language music CD is to be played during the physical activity lessons, which require your participants to dance, walk, play, or just move their bodies.

The CD can also be played during breaks and between lessons.

## Putting the Toolbox into Practice

The *Toolbox* can be used with small or large classes. You can choose to use the *Guide* to teach a series of classes on 5 a Day and physical activity or may choose to select one or two of the activities for a one-time class, such as a parenting meeting. For the best results, the *California Latino 5 a Day Campaign* recommends the following:

- If you are conducting community education classes with Spanish-language dominant or bilingual Latino adults, play the educational video, and then conduct a 5 a Day or physical activity lesson from the *Guide*. Conduct as many lessons with the same group of participants as you can for the maximum impact. If possible, conduct at least one lesson per week with the same group of participants during a two-month period. Try to include the lesson, *Advocate for 5 a Day and Physical Activity in Your Community* to empower your participants to make changes in their communities that support fruit and vegetable consumption and physical activity. Use the *Quick Nutrition and Physical Activity Quiz* or an evaluation tool of your choice to measure how your participants progress through their learning experience. Finally, complete the *Toolbox Usage and Evaluation Survey* according to the instructions.
- If you are conducting community education classes with English-language dominant Latino adults or other English-speaking adult audiences, exclude the educational video and use the *Guide* and evaluation tools as described above.

## Acknowledgments

### Organizations and programs that contributed to the development and testing of the 5 a Day and Physical Activity Toolbox for Community Educators:

American Heart Association  
Cancer Prevention and Nutrition Section,  
California Department of Health Services  
Dixon Family Practice  
Imperial County Public Health Department  
Migrant Education  
Monterey County Health Department  
Public Health Institute

School of Public Health,  
Loma Linda University  
Special Supplemental Nutrition Program  
for Women, Infants, and Children  
Sports, Play & Active Recreation for Kids,  
San Diego State University  
University of California Cooperative Extension

**EDITOR**

Shawn Turner, Somerset Words and Pictures Co.

**EDUCATIONAL VIDEO**

Gabriela Breton, Hispanic Educational Media Group  
Spoon Fed Productions

**GRAPHIC DESIGN**

Marketing by Design

**SPANISH TRANSLATION**

Valencia, Pérez & Echeveste Public Relations

**CONTACT INFORMATION**

California Latino 5 a Day Campaign  
California Department of Health Services  
Cancer Prevention and Nutrition Section  
P.O. Box 942732, MS-7204  
Sacramento, CA 94234-7320

1-888-EAT-FIVE (1-888-328-3483)  
[www.ca5aday.com](http://www.ca5aday.com)

¡Bienvenidos a las

*Herramientas Educativas de*

*5 al Día y la Actividad Física para*

*los Educadores de la Comunidad! La*

*Campaña Latina 5 al Día de California*

desarrolló las *Herramientas Educativas* a fin de

que usted y otros educadores de la comunidad

estén capacitados para enseñar a los adultos

latinos acerca de la importancia de consumir de

5 a 9 porciones de frutas y vegetales y de realizar

por lo menos 30 minutos de actividad física al día.

Cada elemento de las *Herramientas Educativas* fue

probado en la comunidad latina a fin de asegurar

la relevancia cultural y el uso correcto del

idioma. Aunque las *Herramientas Educativas*

están dirigidas a los adultos latinos, muchos

de los componentes se pueden utilizar

con otras poblaciones adultas.



## Las Herramientas Educativas contienen cuatro componentes.

### 1. La Guía de 5 al Día y la Actividad Física para los Educadores de la Comunidad.

La *Guía*, en inglés y en español, es la parte principal de las *Herramientas Educativas*. La *Guía* contiene siete lecciones fáciles de implementar sobre la nutrición, una lección acerca del liderazgo social en la comunidad, seis lecciones divertidas sobre la actividad física, hojas educativas que se pueden fotocopiar, folletos, herramientas para evaluación y recursos.

#### SECCIONES 1 A 3 - LECCIONES

Las lecciones acerca de nutrición, liderazgo social en la comunidad y actividad física fueron diseñadas para crear conciencia y aumentar el conocimiento acerca de las recomendaciones para el consumo de frutas y vegetales y la práctica de actividad física; capacitar a los individuos con las aptitudes que faciliten el consumo de frutas y vegetales y la práctica de actividad física; fortalecer el apoyo social de la familia, amigos y vecinos para lograr estas conductas; y desarrollar el liderazgo social en los adultos para que aboguen por cambios en la comunidad que aumenten el acceso a las frutas y los vegetales y a las oportunidades para realizar actividades físicas. Cada lección contiene objetivos de aprendizaje, una lista de materiales, instrucciones paso a paso e ideas para ampliar las actividades. Las lecciones se pueden



modificar fácilmente para satisfacer las necesidades de los participantes, mientras que las ideas para ampliar las actividades proporcionan sugerencias para extender las lecciones principales. Cada lección se puede fotocopiar para los participantes para que puedan realizar las actividades en sus hogares o en grupos pequeños.

#### SECCIÓN 4 - HOJAS Y FOLLETOS

Las hojas educativas respaldan las lecciones que usted impartirá a los participantes y sirven para recordar lo que ellos han aprendido

durante su experiencia educativa. Los folletos, titulados *Coma 5 al Día al Estilo de California* y *Sea Activo a su Manera*, proporcionan recetas, sugerencias para la actividad física y otra información práctica que facilitarán el cambio del comportamiento.

#### SECCIÓN 5 - HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

La *Guía* cuenta con dos herramientas para la evaluación. Primero, el *Cuestionario Rápido sobre Nutrición y Actividad Física* mide el conocimiento que tienen los participantes sobre las recomendaciones de frutas, vegetales y actividad física; los beneficios para la salud que aportan el consumo de frutas y vegetales y la práctica de actividad física; y los tamaños de porciones de frutas y vegetales. El *Cuestionario* puede ponerse en práctica antes y después de una lección para medir los cambios en el conocimiento de los participantes. Si lo desea, usted puede agregar preguntas nuevas al *Cuestionario* o crear su propia herramienta de evaluación para medir el desarrollo de aptitudes de los participantes y su habilidad de comprender el proceso de abogar por cambios en la comunidad. Segundo, la *Encuesta del Uso y la Evaluación de las Herramientas Educativas* permite a la *Campaña Latina 5 al Día de California* documentar el uso de las *Herramientas Educativas* y obtener las opiniones acerca de la calidad y utilidad de este recurso educativo. Las instrucciones para llenar y enviar la evaluación se adjuntan con el cuestionario.

#### SECCIÓN 6 - RECURSOS

La *Guía* incluye los carteles *¿Qué es una Porción?* en inglés y en español y dos libros de recursos. Los carteles pueden ser exhibidos en el salón de clases como ayuda visual para varias de las lecciones acerca de la nutrición. La *Guía sobre Productos Agrícolas Frescos* del Dr. Richter contiene información útil sobre la selección de frutas y vegetales, el almacenamiento y la disponibilidad estacional. La *Guía sobre Productos Agrícolas Frescos* sirve como material de apoyo para varias actividades de la *Guía* y para mejorar sus conocimientos sobre el tema. *Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud, una Descripción Científica para los Profesionales de la Salud* de Produce for Better Health Foundation proporciona una síntesis de la investigación sobre el consumo de frutas y vegetales y su asociación a la reducción del riesgo de contraer enfermedades crónicas.

**2. Un video educativo en español de 20 minutos de duración, titulado *El Amor se Conquista por la Comida*.**

El video educativo utiliza una comedia estilo telenovela para comunicar la importancia de una dieta saludable rica en frutas y vegetales y de la actividad física.

**3. Cinco juegos de cartas de 5 al Día y la actividad física**

Las cartas de juego, en inglés y en español, se utilizan para respaldar varias lecciones de la *Guía*.

**4. Un disco compacto de música titulado, *Vive la Vida 5 al Día*.**

El CD de música, en inglés y en español, fue creado para acompañar las lecciones de actividad física que requieren que los participantes bailen, caminen, jueguen o simplemente muevan sus cuerpos. También, se puede poner el CD durante una pausa o entre lecciones.

## Poniendo las Herramientas Educativas en práctica

Las *Herramientas Educativas* se puede utilizar en clases pequeñas o grandes. Usted puede utilizar la *Guía* para enseñar una serie de clases sobre 5 al Día y la actividad física o puede seleccionar una o dos de las actividades para una clase única, tal como una reunión de padres. Para lograr un mejor resultado, la *Campaña Latina 5 al Día de California* recomienda lo siguiente:

- Si usted está impartiendo una clase de educación comunitaria con adultos latinos que hablan principalmente español o que son bilingües, utilice el video educativo y luego imparta una lección sobre 5 al Día y la actividad física de la *Guía*. Para lograr un mayor impacto educativo, imparta la mayor cantidad posible de lecciones al mismo grupo de participantes. Si es posible, ofrezca por lo menos una lección por semana con el mismo grupo durante un período de dos meses. Trate de incluir *Abogue por 5 al Día y la Actividad Física en su Comunidad* a fin de capacitar a los participantes para que realicen cambios en sus comunidades que respalden el consumo de frutas y vegetales y la práctica de actividad física. Utilice el *Cuestionario Rápido sobre Nutrición y Actividad Física* o una herramienta

de evaluación que usted prefiera para medir cómo los participantes progresan en su experiencia educativa. También, llene la *Encuesta del uso y la Evaluación de las Herramientas Educativas* según las instrucciones del cuestionario.

- Si usted está impartiendo una clase de educación comunitaria con adultos latinos que hablan principalmente en inglés u otras poblaciones adultas anglohablantes, excluya el video educativo y utilice la *Guía* y las herramientas de evaluación descritas anteriormente.

## Reconocimientos

### Organizaciones y programas que contribuyeron al desarrollo y la prueba de las *Herramientas Educativas de 5 al Día y la Actividad Física para los Educadores de la Comunidad*

Asociación Americana del Corazón  
Sección de la Prevención del Cáncer y la Nutrición,  
del Departamento de Servicios de Salud de California  
Consultorio Familiar Dixon  
Departamento de Salud Pública del  
Condado de Imperial  
Educación Migratoria  
Departamento de Salud Pública del  
Condado de Monterey  
Instituto de Salud Pública  
Escuela de Salud Pública, Universidad  
de Loma Linda  
Programa WIC para Mujeres, Infantes y Niños (WIC)  
Deportes, Juego y Recreación Activa para los Niños, la Universidad  
Estatad de California San Diego  
Extensión Cooperativa de la Universidad de California



### EDITOR

Shawn Turner, Somerset Words and Pictures Co.

### VIDEO EDUCATIVO

Gabriela Bretón, Hispanic Educational  
Media Group,  
Spoon Fed Productions